



Semaine du 16 au 20 mars 2020 EPS Mandela 4^{ème}-3^{ème}

Chaque semaine, l'équipe EPS du collège Nelson Mandela te propose un programme de renforcement musculaire pour :

- Améliorer la tonicité
- Améliorer les coordinations
- Partager les mêmes mouvements avec les camarades du collège
- Mieux se connaître dans l'effort et mieux gérer sa santé physique

Nous t'encourageons à réaliser ce programme 1 fois par jour puis à partager ton ressenti, le vendredi, avec le reste de la classe sur le groupe créé sur Pronote.

Pour partager ton ressenti, tu dois utiliser la fiche jointe.

Tu peux aussi partager une photo indiquant que tu adoptes la bonne posture (BONUS).

Consignes de sécurité :

- o Veille à disposer d'un espace suffisant pour réaliser les exercices (3 m²)
- o Réalise un échauffement-réveil musculaire avant de commencer (mobilisation des chevilles, du bassin, des coudes, des poignets, du cou...)
- o Cherche à adopter les bonnes postures plutôt qu'à faire vite
- o Adapte le nombre de répétitions à ton ressenti

Evalue ton ressenti sur la ser



Sensations musculaires	J'ai chaud	Je transpire	Je suis essoufflé	Je suffoque
Respiration	Calmé, je suis à l'aise	Je respire irrégulièrement	Ça m'éprouve mais j'ai tenu et je tiendrai jusqu'au bout	J'ai du mal à tenir, j'ai envie d'arrêter
Motivation	Aucune difficulté	Cool, pas trop dur	Je réalise le mouvement 1 fois et me replace	Je ne parviens pas à réaliser la position de départ
Posture	Équilibré et gainé	Quelque fois déséquilibré	Je m'arrête à la fin de chaque exercice	Je m'arrête plus de 2 fois lors de chaque exercice
Enchaînement	Sans problème			

« Vous voilà dans la matrice. Pour déjouer les pièges du cyberspace, préparez votre physique et votre mental en suivant ce programme créé par Morpheus lui-même ! »

Sauras-tu le suivre pendant une semaine ?

neilarey.com

1 20 side lunges (20 chaque côté)

2 20 high knees (Montée de genoux, 20 chaque jambe)

3 20 squats

4 20 front kicks (20 chaque jambe)

5 20 alt plank leg (20 chaque côté)

6 20 alt plank leg (20 chaque côté)

7 20 front kicks (20 chaque jambe)

8 20 side kicks (20 chaque jambe)

9 40sec one leg stand (40 sec par jambe)

10 alt plank leg/arm raises (Main droite + jambe gauche et inverse) **20** climbers (20 chaque jambe) **10** planks w/ rotations (10 de chaque côté)

Quelques conseils de Morpheus pour vous aider !

Exercice	Traduction	Conseils
1 Side lunges	Flexions latérales	Déplacer le poids de corps au dessus du pieds. Rester le regard haut. Y aller progressivement.
Démonstration	Side lunges	
2 High kness	Montées de genoux	Et on n'oublie pas les bras !
3 Squats	Flexions	Dos droit. Ne pas descendre les fesses en dessous des genoux (90°)
Démonstration	Réaliser un Squat	
4 Front kicks	Montées de jambes latérales	Ne pas chercher forcément à aller trop haut. Partir sans élan sur le bras opposé à la jambe. Resté droit.
Démonstration	Front kicks	
5 Side kicks	Élévations latérales	Monter la jambe tendue sur le côté, puis revenir pieds joints. S'aider des bras pour l'équilibre.
6 One leg stand	Équilibre 1 jambe	Fléchir 1 jambe après l'autre en gardant l'équilibre. Regard haut. 40 sec par jambe !
7 Alt plank leg	Planche opposée	Se placer sur 4 appuis, puis libérer doucement 1 jambe puis le bras opposé. Doucement...
Démonstration	Alt plank leg	
8 Climber	La grimpe sur place	Regard entre les mains, à plat. Déplacer alternativement les pieds au niveau du buste.
Démonstration	Réaliser des climbers	
9 Planks w	Planche costale avec rotation	De la position de face (pompes), élever 1 bras latéralement en tournant de 90° sur ses pointes de pieds ! Bras tendu !
Démonstration	plank with rotations	

Conseil musical de Morpheus pour te motiver pendant l'effort :

[Sia Never give up](#)